

# 荒井女性会から参加者募集のお知らせ

## 『筋膜体操でリフレッシュ』

10月に入り朝夕がとても涼しくなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は荒井地区の皆様の健康維持、増進のため標記事業を開催します。

筋膜体操は歪んでしまった筋膜（皮膚のすぐ下にある膜）をのばしたり、下半身の筋力強化をしていきます。肩こり、腰痛の軽減にもなります。

1. 日 時 令和6年11月23日（土） 午後7時

2. 場 所 荒井地区公民館

3. 参加料 無 料

4. 講 師 武 田 先 生



5. 参加資格 小学生以上の荒井地区在住の方 [小中学生は保護者同伴]

6. その他 ヨガマット、またはバスタオル、飲み物、タオル等をご持参下さい。また動きやすい服装でお越しください。

7. 申込み 11月17日（日）までに荒井地区公民館郵便ポストに、下記申込書を投函してください。

8. 問合わせ 文化スポーツ振興課 電話33-2611

10月30日発行

### 筋膜体操申込書

■氏名 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 歳 氏名 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 歳

氏名 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 歳 氏名 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 歳

■住 所 荒井字 \_\_\_\_\_ ■携帯番号 \_\_\_\_\_

# 荒井女性会から参加者募集のお知らせ

## 『クリスマス用フラワーアレンジメント』

荒井女性会において標記事業を開催します。講師の先生が丁寧に教えてくださいますので、初心者の方でも素敵な作品ができます。

今回は12月という事で、クリスマスをイメージしたアレンジとなります。心身ともに優雅な時間を過ごしてみませんか。

1. 日 時 令和6年12月7日（土） 午後7時
2. 場 所 荒井地区公民館
3. 参加料 2,000円 [材料費]
4. 講 師 佐藤先生 [小松生花店]
5. 参加資格 小学生以上の荒井地区在住の方 [小中学生は保護者同伴]
6. その他 ハサミ、新聞紙、花を持ち帰るため、底の深い袋  
[買い物袋等でも大丈夫です。]
7. 申込み 11月24日（日）までに荒井地区公民館郵便ポストに、  
下記申込書を投函してください。
8. 問合わせ 文化スポーツ振興課 電話33-2611



### フラワーアレンジメント申込書

■氏名 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 歳      氏名 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 歳

氏名 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 歳      氏名 \_\_\_\_\_ 年令 \_\_\_\_\_ 歳

■住 所 荒井字 \_\_\_\_\_      ■携帯番号 \_\_\_\_\_